Приложение 6.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Чебоксарский филиал РАНХиГС
(наименование структурного подразделения (института/факультета/филиала)

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
Чебоксарского филиала РАНХиГС
Ильина Л.Н.

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

«Финансы и кредит»
(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание»

(код и наименование РПД)

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки)

Очная/очно-заочная
(формы обучения)

Год набора - 2024

Чебоксары, 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E49A235532F725E4778E40177F039EE7
Владелец: Ильина Любовь Николаевна
Действителен: с 08.05.2026 до 01.08.2027

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС	Е. Г. Сайганова
доцент, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС	В. Н. Фетисов
кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС	Т. В. Голушко
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС	Е. Ю. Колганова
старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС	М. А. Мягков
старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС	Л. В. Суркова

Кураторы программы дисциплины:

доктор культурологии, профессор, заместитель начальника отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-методического управления РАНХиГС	И. И. Лисович
кандидат исторических наук, доцент, начальник отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-методического управления РАНХиГС	И. Ю. Гагарина

Редактор программы дисциплины:

старший специалист кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС	А. А. Оболенская

Заведующий кафедрой

физического воспитания и здоровья РАНХиГС, кандидат педагогических наук	А. М. Шувалов

РПД К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание» одобрена на заседании кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
Протокол № 1-23 от «26» января 2023 г.
РПД К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание» рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета Факультета финансов и банковского дела. Протокол от «13» февраля 2023 г. № 3.

Чебоксарский филиал РАНХиГС
Автор–составитель:
к.п.н., доцент, доцент кафедры государственного и муниципального управления
Суриков А.А.
(ученая степень и(или) ученое звание, должность (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой
государственного и муниципального управления к.ю.н., доцент Петров В.Р.
(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание) (Ф.И.О.)

РПД
К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание» одобрена на заседании кафедры государственного и муниципального управления
Протокол от 21 июня 2023 г. №11.
Актуализировано. Протокол от 23 июня 2026 г. № 11

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....6
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 6
3. Содержание и структура дисциплины 7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся 18
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине 24
6. Методические материалы по освоению дисциплины 29
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 36
7.1. Основная литература 36
7.2 Дополнительная литература.....36
7.3 Нормативные правовые документы и иная правовая информация 37
7.4. Интернет-ресурсы.....37
7.5. Иные источники.....37
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....38

Программа по адаптивной физической культуре и спорту (физической культуре и спорту инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) (далее ЛОВЗ): плавание (Элективный модуль), применяемая на кафедре Физического воспитания и здоровья РАНХиГС (далее «Кафедра»), разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность образовательных учреждений.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК РФ), Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», Федерального закона «Об образовании».

Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) (далее – «ЛОВЗ», «лицо с ОВЗ») включает в себя несколько областей знания - физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, сведения медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин.

При этом в ней не только обобщаются сведения перечисленных областей и дисциплин, но и формируется новое знание, представляющее собой результат взаимопроникновения знаний каждой из этих областей и дисциплин.

Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) представляет собой значительно более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием обучающихся с отклонениями в развитии. Она объединяет в себе, помимо названных направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание обучающихся специальных медицинских групп (СМГ).

Адаптивная физическая культура — это область физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и ее результаты для создания готовности к полноценной жизни человека с ограниченными возможностями. Также это средства и способы саморазвития всех свойств личности с использованием физкультурно-оздоровительных, гигиенических и средовых факторов.

Адаптивная физическая культура - это социальный феномен, целью которого является социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур.

Целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за

счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Обучающихся в РАНХиГС ЛОВЗ можно разделить на несколько категорий:

1. **С поражением опорно-двигательного аппарата:**
    - лица с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями верхних конечностей;
    - лица с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями нижних конечностей;
    - лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга;
    - лица с церебральным параличом;
    - лица низкого роста
2. **С нарушением слуха**
3. **С нарушением зрения:**
    - лица с остаточным зрением;
    - лица тотально слепые

Исходя из этих категорий и после проведения медицинского обследования, обучающихся распределяют по медицинским группам. Распределение осуществляется в основные, подготовительные, специально-медицинские группы (СМГ) и группы лечебной физической культуры (ЛФК), которые организуются на кафедре физического воспитания и здоровья РАНХиГС. Зачисление в группы осуществляется в соответствии с допуском врача и фиксируется в журнал. Не прошедшие медицинского обследования и имеющие абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой и спортом (Приложение №1), к занятиям не допускаются. В группах осуществляется коррекционно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение двигательной функции, частичное восстановление либо компенсацию утраченной функции, физическую подготовку оздоровительной направленности, а также на освоение и оптимизацию двигательных действий.

Программа предусматривает наряду с обучением, социальную интеграцию и реабилитацию.

В данной программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1.1	Поддерживает физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин.

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Код компонента компетенции	Результаты обучения (дескрипторы)
УК ОС-7.1.1	**На уровне знаний:** Кругозор личности в сфере физической культуры и спорта. Знания можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
	На уровне умений: Творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и интеграции ЛОВЗ в обычную жизнь.
	На уровне навыков: Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролированию своего физического состояния.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объем дисциплины К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание» составляет 328 академических часов (246 астрономических часов), в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий - практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание» происходит на 1, 2 и 3 курсе РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание» на 1 курсе изучается одновременно с дисциплиной К.М.01.01 «Физическая культура и спорт», которая также служит дальнейшим основанием для ее изучения на 2-3 курсах.

Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание» является вариативной составляющей образовательной программы, значимость дисциплины обусловлена гармонизацией духовных и физических сил, формированием общечеловеческих ценностей, системой знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленностью на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья – основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, ак.ч.				СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Техническая подготовка	64	-	-	64	-	-	Т, Р, О, У, СН
2.	Плавательная подготовка *Имитационные упражнения для плавания	66	-	-	66	-	-	Т, Р, О, У, СН
3.	Лечебное плавание *Оздоровительная физическая подготовка	32	-	-	32	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.	Гимнастика в воде *Упражнения со специальным оборудованием	16	-	-	16	-	-	Т, Р, О, У, СН
5.	Функциональная тренировка	16	-	-	16	-	-	Т, Р, О, У, СН

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, ак.ч.				СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	32	-	-	32	-	-	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	50	-	-	50	-	-	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	52	-	-	52	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		**зачет**						
Итого		**328**	**-**	**-**	**328**	**-**	**-**	

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные- консультации).

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением - виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

*** формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), опрос (О), упражнения (У), сдача нормативов (СН).*

***** *Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС).*

3.2. Содержание дисциплины

Тема: Техническая подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воде).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Повороты и старты

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Игры в воде

«Невод», «Байдарки», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Тема: Плавательная подготовка

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата

к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Старт со скольжением на дальность. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

Тема: Имитационные упражнения для плавания*

Упражнения «сухого» плавания, имитационные упражнения для всех способов плавания на суше. Выполнение упражнений в положении сидя, лежа, стоя, с опорой и без опоры.

Тема: Лечебное плавание

Упражнения: плавание при помощи движения ногами кролем на спине и груди с различным положением рук; скольжение на спине (руки вдоль тела) с движением ног кролем; скольжение на спине (руки вдоль тела) с движениями ногами брассом; плавание на груди и на спине при помощи движения ногами брассом с различными положениями рук; скольжение с гребковыми движениями руками брассом на спине и на груди.

1. Укрепление дыхательных мышц**.** Исходное положение – стоя в воде на мелком месте. Выполнение дыхательных упражнений. Вдох на счет «1» выдох продолжительный на счет 2-34. Выполнять упражнение 8-10 раз.

2. Статическая работа мышц спины, конечностей. Исходное положение – лежа на спине. Скольжение на спине в коррекции. Контроль паузы скольжения. Выполнять упражнение 2-4 раза.

3. Статическая работа мышц спины, конечностей. Исходное положение – лежа на груди. Скольжение на груди в коррекции. Контроль паузы скольжения. Выполнять упражнение 2-4 раза.

4. Развитие мышц спины и дыхательной мускулатуры**.** Исходное положение – лежа на спине. Руки работают брассом, ноги кролем. Можно использовать ласты. Контроль техники плавания в сочетании с дыханием. Выполнять упражнение 2 раза по 50 метров.

5. Статическая работа мышц спины, удерживающих позвоночник. Профилактика плоскостопия. Развитие дыхательных мышц**.** Исходное положение – лежа на спине. Руки в коррекции, ноги работают кролем. Можно в ластах, брассом. Для разновидности можно использовать палку, мяч, доску. Контроль коррекции дыхания. Выполнять упражнение 2 раза по 25 метров.

6. Цель: статическая работа мышц спины, удерживающих позвоночник. Профилактика плоскостопия. Развитие дыхательных мышц. Исходное положение – лежа на груди. Руки в коррекции, ноги работают кролем. Можно в ластах, брассом. Для разновидности можно использовать палку, мяч, доску. Контроль коррекции дыхания. Выполнять упражнение 2 раза по 25 метров.

7. Статическое укрепление мышц спины, удерживающих позвоночник. Лежа на груди. Тренировка внешнего дыхания. Скольжение на груди толчком от стенки (дна) бассейна. Задерживая дыхание, выдох в воду. 2-4 раза.

8. Коррекция искривления позвоночника, развитие мышц туловища и конечностей. Совершенствование внешнего дыхания. Лежа на груди. Плавание брассом в координации с удлиненной паузой скольжения. На один гребок руками — два гребка ногами (руки в индивидуальной коррекции).

9. Цель: развитие дыхательной мускулатуры и укрепления мышц спины, плечевого пояса и грудных. Исходное положение – лежа на спине (груди). Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения. Контроль за техникой плавания и продолжительной паузой. Выполнить упражнение 4 раза по 25 метров.

10. Цель: коррекция искривления позвоночника. Развитие координации движений. Исходное положение – лежа на спине. На 2 гребка руками брассом, один гребок ногами брассом. Можно использовать «лапки». Движения выполнять мягко. Выполнить 25 метров.

11. Цель: восстановление дыхания. Исходное положение – сидя у бортика. Выдохи в воду. Полный продолжительный выдох. Выполнять 6-10 раз.

12. Цель: Развитие мышечного чувства, увеличение силы работающих мышц. Исходное положение – лежа на спине (груди). Руки работают кролем (брассом). Ноги в коррекции. Контроль техники плавания в сочетании с дыханием. Выполнить 25 метров.

Тема: Оздоровительная физическая подготовка*

Это использование физической культуры с целью терапии и профилактики различных заболеваний. Оздоровительная физическая культура способствует укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам заболевания, а также профилактике заболеваний. Основным средством оздоровительной физической культуры являются специально подобранные, методически разработанные физические упражнения, а также средства нетрадиционных видов оздоровительной физической культуры (упражнения стретчинга, хатха-йоги, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой и бодифлекс, система упражнений пилатес).

Дыхательные упражнения: используется дыхательная гимнастика бодифлекс и парадоксальное дыхание по А.Н. Стрельниковой – система, связанная с изменением отдельных фаз дыхательного цикла. Бодифлекс представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания.

Упражнения хатха-йоги: система упражнений, направленная на оздоровление и совершенствование человека через развитие его скрытых возможностей. Лечебный и оздоровительный эффект от занятий хатха-йогой достигается за счет принятия специальных статических поз тела (асан), дыхательных упражнений и концентрации внимания на ожидаемом результате.

Упражнения системы пилатес. Безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет «растянуть» и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом о более мелких слабых мышцах. Развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества.

Упражнения стретчинг (гимнастика поз или растягивания): упражнения основаны на выполнение гимнастических поз и статических элементов и направлены достижение максимальной амплитуды суставных движений. Упражнения применяются для увеличения эластичности мышечно-связочного аппарата и расслабления мышц. Способствуют восстановлению работоспособности мышц после физической нагрузки.

Тема: Гимнастика в воде

Упражнения без предметов:

1. Исходное положение - основная стойка. Погружение в воду до уровня груди. Ходьба на месте, руки согнуты в локтях - 10-15 сек. Ходьба в движении: через каждые 10 шагов делать повороты (движения вправо, влево, кругом) - 1-2 мин.

2. Исходное положение - основная стойка. На счет 1, 2 - поднять руки в стороны - вдох. На счет 3, 4 - вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 2-3 раза.

3. Исходное положение - основная стойка. Поднять левое колено к груди, руки в стороны - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Поднять правое колено к груди, руки в стороны - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох.

4. Исходное положение - лежа на груди, руками взяться за поручень бортика. Движение ногами способом брасс - 20-30 сек. Дыхание не задерживать.

5. Исходное положение - стоя лицом к бортику, руками взяться за поручень. Бег на месте, не касаясь дна, энергично работая ногами - 15-сек. Дыхание произвольное.

6. Исходное положение - колени направлены вперед, ноги врозь, руки держать под водой слегка согнутыми в локтях. Используя обе руки, отталкивать воду сначала в одну сторону, а затем в другую, сложив кисти рук совком; постепенно увеличивать амплитуду движения, не забывая при этом сохранять фиксированное положение позвоночника.

7. Исходное положение - ноги слегка согнуты в коленях и врозь, руки слегка согнуты в локтях. Вращение рукой от плеча по направлению к туловищу и от него, вычерчивая восьмерки; вначале чередовать движения рук, затем выполнять одновременно обеими руками.

Упражнения с предметами:

1. Держась руками за нудл, перед грудью подтяните согнутые ноги к груди и выпрямите их в левую сторону, затем в правую сторону. Каждый раз меняйте сторону выпрямления ног. Выполняется по 10 выпрямлений в каждую сторону.

2. Для укрепления мышц рук и плеч возьмитесь обеими руками за нудл и с силой пытайтесь опустить его в воду.

3. Сядьте на нудл таким образом, чтобы он поддерживал спину. На счет «раз» поднимайте выпрямленные ноги к груди и в тоже время поднимайте корпус, пытаясь кончиками пальцев рук достать пятки. На счет «два» займите исходное положение.

4. Необходимо лечь спиной на палку. Возьмитесь руками за ее концы. На счет раз-два сгибайте и разгибайте ноги в коленях, подтягивая их к груди.

5. Возьмите килограммовые гантели в руки. Начинайте ходьбу на месте, высоко поднимая колени. Руки должны быть подвижными. На каждый счет пытайтесь поднимать их к подмышкам и опускать.

6. Поставьте ноги на ширине плеч, руки прижмите к груди. На счет «раз» резко выбрасывайте руки с утяжелением вперед и на счет «два» возвращайте назад.

7. Сохраняя равновесие, стоим на одной ноге, вторая нога согнута в колене на уровне пояса. (Если не удаётся сохранять равновесие без опоры, можно держаться рукой за бортик бассейна). Держим гантель одной рукой, сгибая руку в локте, делаем движения вниз/вверх, создавая сопротивление. Затем меняем руки/ноги и выполняем аналогичные действия.

Тема: Упражнения со специальным оборудованием*

Упражнение активирует и укрепляет все группы мышц с помощью спортивного инвентаря (гантели, утяжелители, резина, гимнастическая палка и др.), направлены на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации.

Тема: Функциональная тренировка

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу

преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа.

Тема: Прикладно-ориентированная подготовка

Спортивно-прикладные упражнения представляют собой естественные двигательные действия, которые необходимы в повседневной жизни: ходьба, бег, метания, сохранение равновесия и др. Благодаря простой двигательной структуре, прикладные упражнения доступны всем желающим заниматься физической культурой. Некоторые из них являются хорошим корригирующим средством.

Тема: Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания. **Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании**. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Тема: Общая физическая подготовка

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические

ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

***** *Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС).*

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. В ходе реализации дисциплины К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание» используются следующие **методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

	Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
1.	Практический раздел (учебно-тренировочные занятия).	Тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.
2.	Практический раздел (самостоятельные учебно-тренировочные занятия в системе дистанционного обучения (СДО)).	

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание», освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по дисциплине с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачет»).

При поступлении каждого обучающегося, составляется первоначальная таблица, упражнений в доступном или выбранном обучающимся виде спорта. Эта таблица, заполняется обучающимся совместно с преподавателем и включает в себя количественные оценки стандартных упражнений до начала учебного процесса. Это является отправной точкой, для составления индивидуального плана. При необходимости этот план подлежит корректировке и дополнению. Оценивать проведенную работу предлагается не только по абсолютным показателям (нормативы), но и обязательно по изменениям от собственных первоначальных результатов.

Критерием успешности освоения учебного материала является оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной направленности, и в зависимости от индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Вся активность обучающегося в течение периодов обучения сможет повлиять на оценку по физическому воспитанию.

Примерный перечень тем рефератов для обучающихся, освобождённых и (временно освобождённых) от практических занятий

Темы рефератов определяет преподаватель в соответствии с заболеванием освобожденного от занятий обучающегося, например: тема реферата обучающегося с заболеванием сердечно-сосудистой системы – «ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы».

1. Занятия физической культурой при данном диагнозе (краткое описание заболевания, образ жизни при этом диагнозе, противопоказания, показанные физические упражнения и действия в быту, разрешённый комплекс упражнений при данном заболевании).
2. История возникновения и становление плавания как вида спорта в России и за рубежом.
3. Роль плавания в системе физического воспитания.
4. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания.
5. Техника спортивных видов/способов плавания, эволюция видов/способов плавания.
6. Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нервной системы, органов дыхания, травмах опорно-двигательного аппарата, детском церебральном параличе.
7. Оказание первой помощи пострадавшему на воде, техника безопасности при занятиях плаванием.
8. Биомеханические характеристики плавания.
9. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
10. Показания и противопоказания к занятиям плаванием.
11. Оздоровительное плавание - как средство закаливания.
12. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата)

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями верхних конечностей

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,5	6,7
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	33	30	28
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	30	28	25

4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	7	6	5
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	11	9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	125	120
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Бег на 30 м (с)	6,0	6,3	6,5
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	35	33	30
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	33	30	28
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	5	4	3
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	10	12	14
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	155	150
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	140	120
2.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	200	170	140
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	10	8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	8	7	6
5.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	12	10	9
6.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	17	15	13
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	200	180	160
2.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	250	220	200
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	9	8	7

	(количество раз за 15 с)			
5.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	18	16	14
6.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	24	21	19
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	24	19	14
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	100	80	60
3.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	16	14	12
4.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	14	12	10
5.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	11	9	7
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	100	103
7.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	8	7	6

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	26	23	17
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	100	70
3.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	18	16	14
4.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	16	14	12
5.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	15	12	10
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	102	105
7.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	9	8	7

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14	11	9

	(количество раз)			
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	20	18	16
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	20	18
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	9	8	7
5.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	13	11
6.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	120	100
7.	Плавание без учета времени (м)	25	20	15

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	15	13
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	20	18
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	22	20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	10	9	8
5.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	18	15
6.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	140	120
7.	Плавание без учета времени (м)	25	20	15

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 60 м (с)	13,4	14,6	16,0
2.	Бег на 100 м (с)	25,8	26,8	27,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	17	14	12
5.	Плавание без учета времени (м)	35	30	25
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	10	9	8
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	33	30	28

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 60 м (с)	13,2	13,8	14,0
2.	Бег на 100 м (с)	21,0	21,7	22,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	25	20	18
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	18	16	14
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	10	9	8
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	35	33	30

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (для лиц с нарушением слуха)

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 60 м (с)	9,9	10,5	10,9
2.	Бег на 100 м (с)	17,0	17,8	18,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	34	30
5.	Плавание без учета времени (м)	75	50	40
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	172	160

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 60 м (с)	8,4	8,9	9,0
2.	Бег на 100 м (с)	13,9	14,4	14,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	35	27	22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33
5.	Плавание без учета времени (м)	75	50	40
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	410	350	340
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	210	200

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (для лиц с нарушением зрения)

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 30 м (с)	5,5	6,0	6,3
2.	Бег на 60 м (с)	10,0	10,4	10,9
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	30	25
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	365	345	315
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	160	145

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Бег на 30 м (с)	5,0	5,3	5,4
2.	Бег на 60 м (с)	9,0	9,6	9,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	32	27	22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	36	30
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	400	380	340
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	190	175

Нормативы (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	7,2	7,7
2.	Бег на 60 м (с)	10,6	11,4	11,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	23	18
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	300	290
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	110	100

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	6,1	6,8
2.	Бег на 60 м (с)	9,9	10,3	10,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	25	20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	27	24
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	350	320
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	110

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Зачет проводится с применением следующих методов (средств): контрольного тестирования физической подготовленности.

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Промежуточный индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1.1 Поддерживает физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин.	УК ОС-7.1 Демонстрирует практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Формирование уровня функциональных и двигательных способностей, соответствующий возрасту уровень технической, скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости.

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Рекомендуемые контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	55	60	65 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	55	60	65 и более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	52	65	70 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин.,с)	1.30	1.40	1.50 и более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.25	1.45	1.55 и более
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.45	1.55	2.05 и более

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	22	40	45 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	28	45	50 и более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	25	45	50 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин.,с)	0.55	1.10	1.20 и

				более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.05	1.15	1.25 и более
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.10	1.15	1.25 и более

Рекомендуемые контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	40	45	50 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	48	55	58 и более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	32	45	50 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин.,с)	1.10	1.20	1.30 и более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.15	1.25	1.35 и более
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.25	1.45	1.55 и более

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	22	40	45 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	28	45	50 и более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	25	45	50 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин.,с)	0.55	1.10	1.20 и более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.05	1.15	1.25 и более
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.10	1.15	1.25 и более

Рекомендуемые контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	30	40	45 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	38	45	50 и

				более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	32	45	50 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин.,с)	1.10	1.20	1.30 и более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.15	1.25	1.35 и более
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.25	1.45	1.55 и более

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	22	40	45 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	28	45	50 и более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	25	45	50 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин.,с)	0.55	1.10	1.20 и более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.05	1.15	1.25 и более
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.10	1.15	1.25 и более

Примечание: *Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре - 5 (пять), включая функциональные пробы и тесты. По решению методической комиссии кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено и/или дополнено, в зависимости от контингента обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья.*

Шкала оценивания

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-50	«не зачтено»
51-100	«зачтено»

Порядок формирования балльной оценки

Тип работы	Максимальное количество баллов

Посещение практических занятий (2 балла за занятие) 1 курс 2, 3 курсы	 36 64
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям 1 курс 2,3 курсы	 64 36
Итого	**100**
Дополнительные баллы	*30*

Посещение практических занятий - 2 балла за занятие.

Сдача контрольных нормативов - до 64 баллов - на 1 курсе, до 36 баллов – на 2,3 курсах.

Обучающиеся, освобожденные от занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья выполняют теоретические задания: составление комплексов упражнений, написание рефератов, написание статей - до 100 баллов.

Дополнительные баллы (до 30 баллов):

1 (один) академический час участия в соревнованиях/спортивных мероприятиях факультета, Академии, межвузовских соревнованиях, международных соревнованиях приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия.

1 (один) академический час участия в судействе соревнований/волонтерской деятельности приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	58	82	48	48	46	46	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**58**	**82**	**48**	**48**	**46**	**46**	**328**

Распределение учебных часов по темам и видам занятий

Для очной формы обучения

№ Семестра	**Наименование тем**	**Всего часов**	**Аудиторные часы и практические занятия**	**Самостоятельная работа**
Семестр 1	Техническая подготовка	16	16	-
	Плавательная подготовка *Имитационные упражнения для плавания	14	14	-

	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**58**	**58**	**-**
Семестр 2	Техническая подготовка	20	20	-
	Плавательная подготовка *Имитационные упражнения для плавания	20	20	-
	Специальная физическая подготовка	20	20	-
	Общая физическая подготовка	22	22	-
	Всего:	**82**	**82**	**-**
Семестр 3	Техническая подготовка	8	8	-
	Плавательная подготовка *Имитационные упражнения для плавания	8	8	-
	Лечебное плавание *Оздоровительная физическая подготовка	8	8	-
	Функциональная тренировка	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**48**	**48**	**-**
Семестр 4	Техническая подготовка	8	8	-
	Плавательная подготовка *Имитационные упражнения для плавания	8	8	-
	Лечебное плавание *Оздоровительная физическая подготовка	8	8	-
	Гимнастика в воде *Упражнения со специальным оборудованием	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**48**	**48**	**-**
Семестр 5	Техническая подготовка	6	6	-
	Плавательная подготовка *Имитационные упражнения для плавания	8	8	-
	Лечебное плавание *Оздоровительная физическая подготовка	8	8	-
	Функциональная тренировка	8	8	-

	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**46**	**46**	**-**
Семестр 6	Техническая подготовка	6	6	-
	Плавательная подготовка *Имитационные упражнения для плавания	8	8	-
	Лечебное плавание *Оздоровительная физическая подготовка	8	8	-
	Гимнастика в воде *Упражнения со специальным оборудованием	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**46**	**46**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**
***Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*.				

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых

специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Физическая культура как учебная дисциплина относится к блоку общепрофессиональных дисциплин, однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы обучающегося. Курс позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а также формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий:

Работа обучающихся на практических занятиях призвана выработать у обучающихся умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для самоопределения.

Занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно, и творчески использовать средства физической культуры.

В соответствии с нормативными актами РФ предпринято следующее распределение в ***специальное медицинское отделение*** обучающихся с особыми образовательными потребностями (обучающиеся специальной медицинской группы, обучающиеся с ОВЗ и инвалиды) для обучения по дисциплине К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт : плавание».

В ***специальное медицинское отделение*** обучающиеся направляются после прохождения медицинского осмотра или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Учебный процесс по дисциплине планируется в соответствии с документом «Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (далее «ВФСК») утв. Минспортом России 09.08.2016) и реализуется с учетом количества обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, распределенных по следующим категориям:

1. обучающиеся с нарушениями слуха, зрения (без поражений структуры и функций опорно-двигательного аппарата), позволяющими выполнить необходимый набор испытаний ***(группа 1)***;

2. обучающиеся с болезнями систем кровообращения, органов дыхания, пищеварения, болезнями мочеполовой системы, с нарушениями слуха, зрения и другими заболеваниями, которым показаны занятия адаптивной физической культурой и спортом ***(группа 2)***;

3. обучающиеся с нарушениями структуры и функций опорно-двигательного аппарата, в частности, лица с поражениями позвоночника и спинного мозга, ампутациями, нарушениями и врожденными недоразвитиями конечностей, с низким ростом и др., позволяющими выполнить необходимый набор испытаний ***(группа 3)***;

4. обучающиеся с нарушениями слуха, зрения (без поражений структуры и функций опорно-двигательного аппарата), с нарушениями структуры и функций опорнодвигательного аппарата, которые имеют дополнительно соматические заболевания, показаны занятия адаптивной физической культурой и спортом ***(группа 4)***.

Методы организации занятий: групповой до 8 (восьми) человек и индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя- ассистента); индивидуальный.

Обучающиеся 1-4 групп занимаются вместе. В подготовительной и заключительной части каждого занятия обучающиеся специального медицинского отделения занимаются вместе. В основной части каждого занятия обучающиеся занимаются по группам и выполняют комплексы упражнений с учетом основного заболевания, далее выполняют следующие задания:

- ***обучающиеся 1 и 3 групп*** выполняют комплексы упражнений для подготовки к участию в процедуре сдачи нормативов ВФСК для данной категории граждан;
- ***обучающиеся 2 и 4 групп*** выполняют комплексы упражнений коррекционновосстановительной и оздоровительной направленности с учетом состояния здоровья.

В конце каждого семестра обучающиеся специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния и двигательные тесты по физической подготовке (с учетом противопоказаний).

По окончании учебного года анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Зачисление в группы осуществляется в соответствии с допуском врача и фиксируется в журнал. Не прошедшие медицинского обследования и имеющие абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой и спортом (Приложение №1), к занятиям не допускаются. В группах осуществляется коррекционно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение двигательной функции, частичное восстановление либо компенсацию утраченной функции, физическую подготовку оздоровительной направленности, а также на освоение и оптимизацию двигательных действий.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются **в освобожденное отделение** для освоения доступных им разделов учебной программы, выполняют письменную тематическую контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям не допускаются.

При планировании учебно-тренировочной нагрузки необходимо учесть особенности протекания восстановительных и адаптационных процессов, состояние отдельных двигательных функций, физических и координационных способностей. План учебно-тренировочной работы, так же зависит от периода и задач подготовки. Для групп СМГ и ЛФК (в случае необходимости) продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин. Продолжительность одного занятия в СМГ и ЛФК не должна превышать 2 (двух) академических часов. Основными формами учебных занятий являются:

- ✓ групповые занятия;
- ✓ индивидуальные занятия;
- ✓ участие в соревнованиях различного ранга;
- ✓ теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного назначения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, а также личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия обучающиеся допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

Занятия должны проводиться по индивидуальным планам, для каждого ЛОВЗ, в соответствии с выбранными и допустимыми для конкретного ЛОВЗ видами учебных занятий.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7.1. Основная литература

1. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2151116 (дата обращения: 11.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

2. Мельникова, Ю. А. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. – Омск : СибГУФК, 2023. - 149 с. – ISBN 978-5-91302-28-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2201699 (дата обращения: 11.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

7.2 Дополнительная литература

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. -М: РАНХиГС, 2019. URL: https://lms.ranepa.ru/course

2. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762

3. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. - 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. -228 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764

5. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. - Москва: РУСАЙНС, 2020. - 356 с.

7.3 Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

7. Приказ от 12 февраля 2019 года № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Раздел II. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/

7.4. Интернет-ресурсы

1. Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru

2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/

3. Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/

7.5. Иные источники

Не предусмотрено.

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Спортивная база кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС для дисциплины К.М.01.ДЭ.01.09 «Адаптивная физическая культура и спорт: плавание»

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Бассейн	1	25 м 3 дорожки	2	плавание

Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности.
PowerPoint	Программа подготовки презентаций.

Приложение №1

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

- ✓ лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадиях обострения, острые инфекционные заболевания;
- ✓ сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения и покоя, инфаркт миокарда, аневризма сердца и аорты, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 ударов в минуту, гипертоническая болезнь II и III стадий;
- ✓ легочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50 % и более от должного);
- ✓ угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с наклонностью к кровотечениям);
- ✓ заболевания крови (в том числе – анемии);
- ✓ последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушений спинального кровообращения (С локализацией в шейном отделе);
- ✓ нервно-мышечные заболевания (миопатии, миостения);
- ✓ рассеянный склероз;
- ✓ злокачественные новообразования;
- ✓ желчнокаменная и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;
- ✓ хронический гепатит любой этиологии;
- ✓ близорукость высокой степени с изменениями в глазном дне, состояния после отслоения сетчатки, глаукома любой степени;
- ✓ сахарный диабет тяжелой степени, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритами;
- ✓ эпилепсия;
- ✓ остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью;
- ✓ психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния и пр.).